

# TIPS PARA TRABAJAR EN CASA

## A la vista y fuera de la vista

Busca un espacio para colocar tus materiales de trabajo: una caja, un cajón, un escritorio o cualquier lugar donde puedas mantener los objetos juntos si los necesitas, pero también puedan quedar lejos de la vista cuando ya no estés trabajando.



## Preparar el espacio de trabajo

Todos los días laborales date unos minutos para acomodar tus materiales a la vista y prepararte para el trabajo.

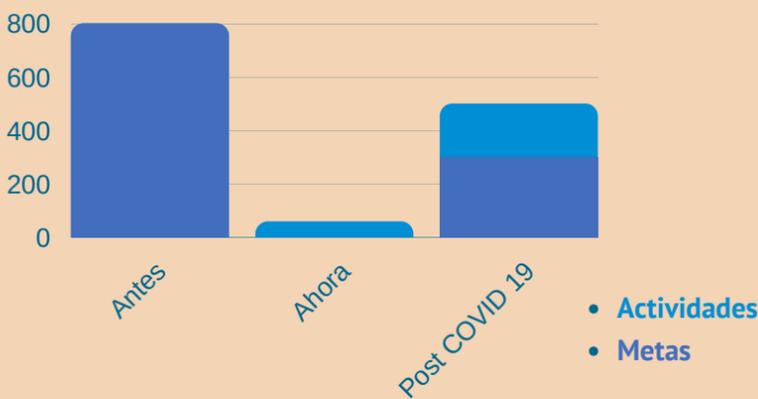


5 minutos de preparación



## Tiempo definido

Ten definida una jornada laboral máxima, no importa si intercalas en tu jornada las actividades de la casa, no excedas el tiempo diario dedicado al trabajo.



## Cambia metas por horario

Toma un momento para reflexionar sobre tu trabajo, identifica si puedes fijar metas diarias para cumplir con tus responsabilidades.

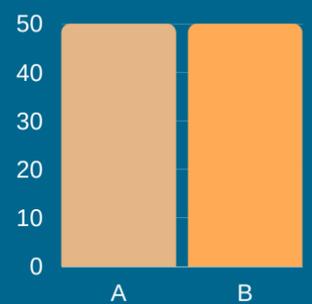


Haciendo esto ayudas a tu cuerpo y a tu mente a despejarse, también demarcas físicamente los espacios dedicados a cada una de tus actividades.



## Define prioridades

Identifica las prioridades de tus espacios personales, así como lo haces con tu trabajo.



## Identifica afectaciones

